



glutenfreies Kürbiskern-Karotten-Brot

Zutaten

500 g Kürbiskern-Proteinpulver

20 g frische Hefe

Etwas lauwarmes Wasser

2 Große(s) Karotten, fein geraspelt

10 g keltisches Meersalz

1 Esslöffel Öl

0.5 Esslöffel Brotgewürz

4 Esslöffel Kürbiskerne

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 1

Zubereitung

1.

Röste die Kürbiskerne ohne Fett leicht in einer Pfanne an.

2.

Vermische alle Zutaten, außer den Kürbiskernen, in einer Schüssel und knete sie gut durch.

3.

Gib anschließend die Kürbiskerne dazu und knete sie unter.

4.

Stelle den Teig mit einem Tuch zugedeckt an einen warmen Platz und lasse ihn aufgehen, bis er sich in etwa verdoppelt hat, und knete ihn dann noch einmal kurz durch.

5.

Forme nun ein Brotlaib, lasse das Brot nochmal 20 Minuten gehen und bestreiche es dann mit etwas Wasser.

6.

Backe das Brot nun für 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei maximaler Hitze an und backe es anschließend für 10-30 weitere Minuten bei 180 °C fertig. Je nachdem wie groß dein Laib ist, variiert die Backzeit. Du merkst das dein Brot fertig ist, wenn es beim Klopfen auf Unterseite hohl klingt.